

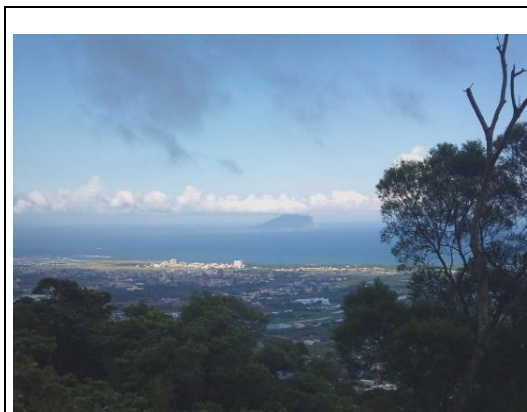
DAY1

出發！聽著領隊的哨音。開始！史無前例的挑戰。對自己的承諾，環島的行程，就此揭開序幕！

北宜公路，可說是先苦後甘的行程，漫長的上坡下坡，體力漸漸不足，但熬到了著名的九彎十八拐，宜蘭美景伴隨著龜山島收眼底，讓疲累不適瞬間消逝，一切辛苦終有回報。

苦時，巴不得自己能像每位教練一樣，擁有強健的體能，來回好幾次都不是問題，但，這是不可能的，所以當上坡騎到累了，體力不夠了，就告訴自己前面有美景，不然就問問自己為何而來？讓自己有毅力完成挑戰，不輕言放棄。順利完成第一天的目標！

從礁溪騎到壯圍補天宮時，心中想著，等等就可以休息吃飯了，於是開始加速！可惜，我的單車竟然不給力...，才第一天輪胎竟然就漏氣了，於是只好拖著緩慢的車速，等待著墊後維修的解困。當輪胎換好時，也與車隊離了好長的一段距離，於是開始狂飆，兩腳猛踩！努力追尋已遠離的車隊。正當筋疲力盡兩腳發軟時，突然有一隻手抓住了我，回頭一看...是選手，他在幫我加速，因為已經脫隊了，所以要用更快的速度追上，那段多了人幫我的路程，不但使我的速度更快，也更加的輕鬆，但重要的是學到騎更快的方法，為第一天增加了難忘的經驗。



遠眺龜山島



壯圍鄉補天宮&香客大樓

DAY2

六點起床收拾整理，六點半吃早餐，七點做暖身，出發...搭火車去！第一次，牽著鐵馬上台鐵。

下午直攻花連太魯閣，又是一段辛苦的上坡，雖然上坡總是累人，但不愧是世界級的景致，秀姑巒溪鬼斧神工的雕出百看不厭的岩壁景色，讓人為之震撼。途中還行經一群健行的童軍團，他們還熱情地為車隊加油及鼓勵，令我士氣大振，努力爬上太魯閣。騎車總是有苦有甘，有多少上坡，就會有多少下坡，回程

的路途就是剛剛辛苦騎上來的那段路！於是大家開心的準備前往下一個目的地，不料天空不做美，瞬間下起了滂沱大雨，讓眼前的路變得模糊又難騎，也許這是老天爺故意的，擔心我們下坡速度過快而發生意外，所以故意降下大雨，使我們減速並增加注意力，免去意外的發生。

晚上在花蓮市品嚐了當地有名的扁食以及鵝肉麵，吃完晚餐後，開始了今晚的重頭戲－相見歡晚會，請來了一名教練教導大家如何快樂騎車，減輕騎車的痠痛，令大家在往後的九天中更能體會環島樂趣，不因疲累而打壞興致。



太魯閣



塞滿鐵馬的台鐵

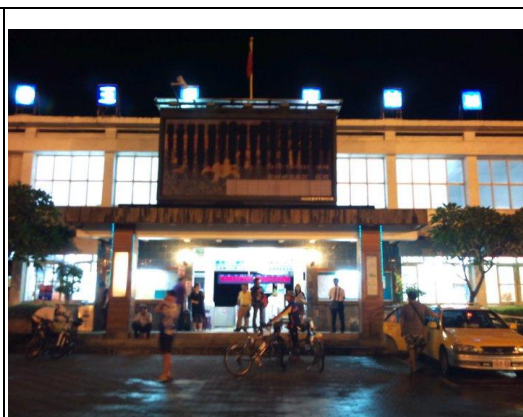
DAY3

起床時，雙腳累積著前兩天翻過了宜蘭，爬過了太魯閣的痠痛，靠著堅強的意志力站了起來，挑戰這的第三天中路程最長的一天 100 公里！今天騎了半個花蓮，途中於信望愛少年學園停留參訪，這裡就是著名的用單輪車一步一腳印的騎完台灣，完成環島壯舉的小學生，一想到他們是辛苦的用單輪車一腳一步的完成，而我是用雙輪，頓時覺得輕鬆許多，也佩服他們的體力與耐力，更激起了我完成環島的決心！

今天於“汽車旅館”內過夜，近百輛的自行車停在汽車旅館內，真是難得的經驗，晚餐就騎車到在的團員所推薦的店家，享用玉里才吃得到的玉里麵，真是便宜又大碗。



花蓮光復糖廠

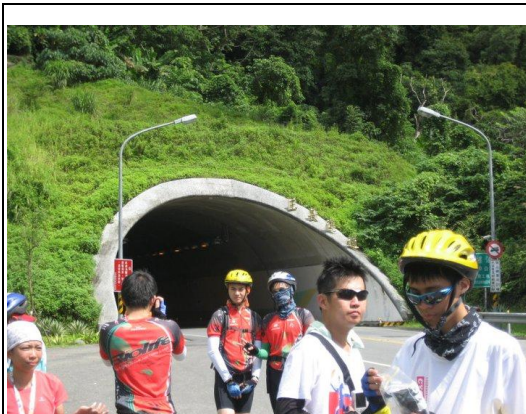


玉里火車站

DAY4

清新的雨後早晨從旅館內睡足後，開始今天的挑戰－玉長公路，綿延好幾公里的上坡，令許多人痠痛倍增許多，翻過一山又一坡後，我從山腰往前看到另一座山丘上腳踩飛快的隊友。往回一望，又見到了另一群在山腳努力不懈的朋友。頂著大太陽努力向上期的大夥，終於抵達了山頂，在玉長隧道稍作休息後，沿著長濱，看的左手邊的太平洋一路騎到台東三仙台。

在三仙台吃完午餐後，大家都不敵挑戰玉長公路的疲累，所以每個人都席地而睡，恢復元氣。強近的午後雷陣雨，讓我們越騎越帶勁，風雨增信心。到達水往上流時，品嚐著名的東河肉包，讓大家回復體力，直攻台東市。



玉長公路



三仙台

DAY5

今天路程的主題在壽卡，又是一個翻過一山又一山的路程，攻完壽卡後大家開心地拍完成照，還寫了一張牌子”壽卡沒甚麼”，做完挑戰成功的紀念。有多少上坡就有多少下坡，到了下坡段，颱風、陣雨、落山風的影響，不但雨打在身上會冷會痛，強近的陣風還讓單車直接定住停下，真是個不太輕鬆的下坡路段。

晚上住在福安宮，特別的一晚，因為是 18 人的大房間，浴室也很特別，有三套衛浴，三間廁所，九張雙人床，很乾淨舒適。只可惜附近店家較早休息，好在還有 24 小時的便利商店可填飽我的肚子，讓我不用在飢餓中睡著。



壽卡~”沒什麼！”



18 人大房間

DAY6

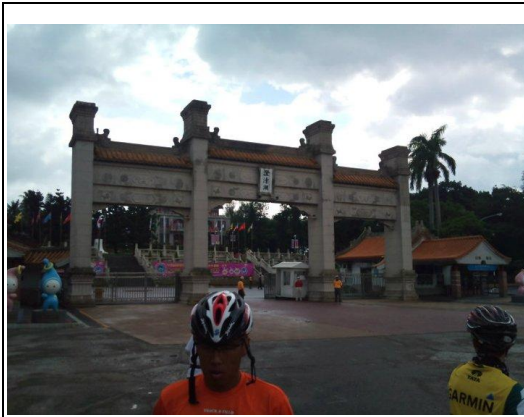
鈴～鈴～鈴～隨著出發時間的接近，十多人的鬧鐘紛紛響起，安靜的房間也漸漸熱鬧起。結束了往南的五天，開始往北的第六天！習慣了早起、盥洗、整裝、吃早餐、做操、出發的流程，腳上的酸痛疲累也早已成了習慣，騎車速度也提升了不少，終於我也可以跟上前面的車群了，就這樣一路平穩的從屏東車城騎到了高雄鳳山！

到了會館後，跟昨天住的福安宮差了許多，昨天是 18 人住一間，今天是 2 人一間，房間內也有電視、桌椅...。晚餐是吃合菜，大魚大肉讓人吃得滿意又滿足，吃完晚飯後，還有晚會，在王老師的主持帶領下，大家一同唱著「鳳梨、西瓜、電冰箱...」的歡迎歌，一一自我介紹，為今日活動劃下句點。

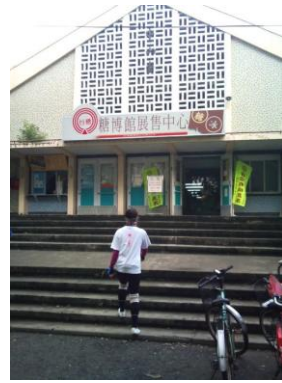


DAY7

從舒適的會館甦醒後，吃了頓豐盛的早飯後，騎往會館旁漂亮的澄清湖拍照留念，為環島增加紀錄，隨後則行經愛河，直攻台南市，繼續向北邁進。晚上借住於台南真理大學宿舍，由於現在是暑假，平時熱熱鬧鬧的大學城也變得像空城一樣，連一家便利商店都沒有。在吃完晚餐便當後，有群基隆的朋友騎車出門找宵夜，沒料到附近不但一片空曠，天空還下起滂沱大雨，讓他們回來後不但兩手空空還全身濕透，頓時覺得他們很可憐，但看他們最後吃著販賣機中的餅乾與泡麵，臉上滿足的表情，突然令我明白了瘋狂熱血青年非他們莫數呀！但台南的朋友今夜反而很不一樣，回家吃飽喝足後，還帶了宵夜回宿舍同樂，真感謝他們讓我的宵夜有了著落！滿足的結束第七天的行程。



澄清湖



高雄台糖廠

DAY8

抵達雲林西螺後，參訪信義育幼院，他們跟我們一樣，也是環島的勇士，但年齡都只有國中國小，從中讓我體會到了一件事，環島是不限制體力與年紀！而在於耐心與毅力，有耐心有毅力就具有環島的資格了！

晚上借住於福安宮，不是香客大樓，是福安宮三樓，樓下就住神明！附近還滿熱鬧的，有許多小吃。晚上是睡通鋪，二十多人打地鋪睡在一間長長的房間，在房間中還一同打牌閒聊，過了個熱鬧的夜晚。



雲林北港朝天宮



長長的房間

DAY9

從廟中醒來後，感覺比平常還要有精神，不知是大家太熱血還是神明有加持！讓大家都神采奕奕的通過西螺大橋，留下紀念，隨後又通過了彰化到了台中追分車站，購買追分至成功的車票，象徵著追分成功，還參觀了捷安特公司，世界第一快的自行車，也讓大家看夠摸夠，讓人真想直接把他騎回家中。

在通宵火車站吃完晚餐後，隨即前往今天的住宿地—圓山牧場，上牧場前的陡坡讓我覺得剛剛晚餐的熱量差不多都消耗完了，肚子又餓了。在房間中又開始與大家吃著餅乾，看著環法的自行車賽，結束這一天。



精神奕奕吃早餐



追分-成功

DAY10

難得的好天氣，前幾天都陰陰飄雨，今天難得大太陽，照耀著牧場的草地，讓大家活力充沛的做早操。從牧場出發後，往南騎到三義欣賞龍騰斷橋，再往北騎回勝興火車站，一路顛坡的向北的騎到桃園！抵達石門時，也已經晚上八點了，吃完大會準備的豐盛的合菜後，我也就早早盥洗就寢了！心中也想著，明天就能完成環島的挑戰了，期待著明天的到來。



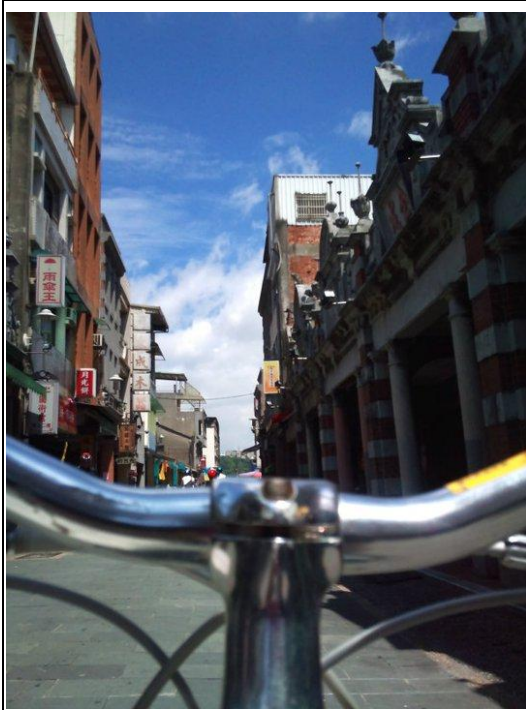
陽光下做操



苗栗三義龍騰斷橋

DAY11

環島最後一天，起床後，看大家滿心歡喜的迎接完成環島的今天，證明自己也是個環島勇士！所以大家今天都騎得飛快，很快就到石門水庫，一覽整個大溪，騎到大溪老街後，時間還早，老街店面都還未營業，營業的只有市場，看到了不太一樣的老街景致，在上鐵馬繼續騎到三峽老街，吃完中飯休息後，環島的勇士們再度出發，終於抵達是起點也是終點的一新店馬公公園，順利的完成環島美夢！



大溪老街



完成環島

11 天前，從這裡出發，歷經 11 天環島後，回到此地，心中頓時有許多感觸，有興奮、開心也有感動與感謝。興奮能抵達終點，開心能順利完成環島，感動大家一路上努力不懈的精神，感謝幫忙我支持我的人。

回憶起經過的的每一天，每天都歷歷在目，騎車時不時有人幫忙加油，休息時吃不完的補給，一覽無遺的美景...一趟千里環島後，不僅體能好了許多，見聞也增廣了不少，為這民國百年的暑假增加了無限回憶！